

Lima, LUNES 30 DE JUNIO DE 2025

HOY

Megaclínica con las recomendaciones del Dr. Pérez - Albela

CLAVES PARA ALIVIAR LOS DOLORES GRATIS

DISTRITOS CON MÁS ROBOS DE CARROS

Comas, San Juan de Lurigancho y San Martín de Porres concentran la mayoría de casos

ojo

TESTIGO CLAVE JOSÉ MIGUEL CASTRO

FUE HALLADO SIN VIDA EN SU VIVIENDA DE MIRAFLORES

EXTRAÑA MUERTE EN EL CASO VILLARÁN

▸ TENÍA UN CORTE EN EL CUELLO Y NO SE DESCARTA UN POSIBLE HOMICIDIO

▸ IBA A DECLARAR EN EL JUICIO CONTRA LA EX ALCALDESA DE LIMA QUE COMENZARÁ PRONTO

DEPENDE DE SÍ MISMO

"NINGÚN FUTBOLISTA ES FIEL"

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el expresidente Martín Vizcarra fugará del país o se asilará para evitar una eventual condena?



Responda en www.ojo.pe

¿Cree que el Gobierno de Dina Boluarte prorrogó el Reinfo para favorecer a la minería ilegal?

LA CRUDA REALIDAD

EL DÓLAR Y EL COSTO DE VIDA

El precio del dólar ha caído por debajo de 3.6 soles debido a las mejores exportaciones peruanas, principalmente minerales como el cobre, oro y plata, que están a precios altos. Esto quiere decir que están ingresando muchos dólares al país empujando el tipo de cambio a la baja a favor del sol. Esta situación conviene a los importadores, pues con menos soles obtienen más dólares para sus pagos. Situación inversa experimentan los exportadores. Los sectores beneficiados son los productores de harina, principalmente, pues deben estar invirtiendo menos capital para importar trigo. La producción de pollo también es favorecida, pues usa maíz importado. El dólar barato también favorece la importación de petróleo, por lo que el costo de los combustibles debería bajar, así como el precio del pan, fideos o el pollo, para que el consumidor final sea el beneficiado de la caída del dólar. ¡Ojalá sea así!

HALLAN SIN VIDA A EXGERENTE JOSÉ MIGUEL CASTRO EN SU CASA

Extraña muerte en el caso Villarán

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

José Miguel Castro (51), ex brazo derecho de Susana Villarán cuando era alcaldesa de Lima y quien reveló detalles de los presuntos actos de corrupción en que ambos y sus 19 cómplices estaban implicados, apareció ayer muerto con un profundo corte en el cuello en el baño de su departamento, en Miraflores.

A 86 días del inicio del juicio oral contra Villarán y sus cómplices, incluido él mismo, el exgerente de la Municipalidad de Lima durante la gestión de la "Tía regia" apareció muerto. Quien encontró el cuerpo fue su padre, el exdiputado Julio Castro Gómez (81).

Tenía un corte de 14 centímetros en el cuello y en el baño se halló dos cuchillos con manchas de sangre, uno de cocina y otro de pan. La chapa del baño habría "sido manipulada", por lo que la escena del crimen se aisló, en el departamento de la cuadra cuatro de la calle Madrid.

Se manejan las hipótesis de suicidio u homicidio.

La investigación está a cargo del fiscal Richard Rojas, quien autorizó el levantamiento del cadáver con personal forense del Instituto de Medicina Legal y de Criminalística de la Policía.

José Miguel Castro, quien figuraba con el codinome (alias) de "Budian" en la lista de pagos de Odebrecht a la campaña del No en la revocatoria Villarán, se hallaba en proceso para ser colaborador eficaz y evadir una pena.

PENA. Es decir, seguía como acusado y por eso la Fiscalía pidió para él 25 años y cinco meses de prisión, mientras que para Villarán, 29 años, por los presuntos delitos de organización criminal, lavado de activos y colusión al recibir dinero de Odebrecht y OAS a cambio de contratos municipales.

El fiscal José Domingo Pérez, del equipo especial Lava Jato, indicó que la muerte de Castro podría afectar el desarrollo del juicio oral del caso Villarán, porque no podrán interrogarlo, aunque sus testimonios y las pruebas aportadas en su proceso de colaboración son válidos.

La penalista Romy Chang y el constitucionalista Víctor García Toma explicaron que las declaraciones del exgerente fallecido mantienen su valor para el juicio.

ojo al dato

El juicio oral se iniciará el 22 de septiembre contra 20 acusados, al ser excluido José Miguel Castro a raíz de su deceso.



• José Castro estuvo hace una semana en la Fiscalía.

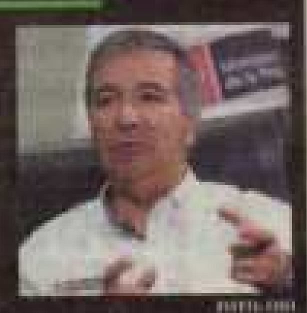


• El fallecido reveló las acciones corruptas de Villarán.

FOTONOTICIA

SE PRESTAN PLATA PARA CONSTRUIR CÁRCELES

En España, el ministro de Economía y Finanzas, Raúl Pérez-Reyes, firmó un acuerdo con el Banco de Desarrollo de América Latina y El Caribe (CAF) para que preste al Perú 800 millones de dólares a fin de construir penales para 28 mil reos.



Ven a Gobierno como cómplice de minería ilegal



• Ministro de Energía y Minas, Jorge Montero, garantiza fiscalización.

Al ampliarse el Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo) hasta fin de año se otorga "impunidad para la minería ilegal" sin formalizarse, indicó el abogado Jeffrey Radzinsky. La norma "sigue facilitando un silencio cómplice desde el Ejecutivo", acotó el especialista en materia ambiental César Ipenza.

X TWITTER

CARLA GARCÍA
Hija de Alan García

"El Gobierno amplía el Reinfo haciendo un favor a la minería informal y sobre todo a la ilegal. Trata de personas, corrupción, asesinatos, nada les importa salvo el financiamiento ilegal de algunas bancadas que los ayudan desde el Congreso. Coludidos y mafiosos".

OJOS&OÍDOS

AY. El abogado Luis Caya denunció ante la Junta Nacional de Justicia (JNJ) a la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, por negarse a cumplir su orden de reponer a Patricia Benavides. Pide que suspendan a Espinoza y jura que no busca que repongan a Benavides.

PENA. Martín Vizcarra -quien se opone a las restricciones impuestas para evitar su fuga- "muy probablemente será condenado (los cargos y las pruebas son contundentes), pero bajo comparecencia hasta entonces", opinó el penalista Carlos Caro Coria.

VIVO. Tras las críticas a la propuesta de Estados Unidos para enviar a inmigrantes ilegales a prisiones del Perú, el ministro de Justicia, Enrique Alcántara, advirtió que no recibiremos a extraditados o procesados extranjeros por no figurar en nuestras leyes.

ASU. Mal quedó el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, porque el Gobierno puso peros a la "marcha blanca" de su tren a Chosica y porque la jueza estadounidense Ana C. Reyes advirtió que la comuna pagará 200 millones de dólares por el caso peajes.



COMAS ENCABEZA LISTA EN LIMA METROPOLITANA Y LE SIGUEN SAN JUAN DE LURIGANCHO Y SAN MARTÍN DE PORRES

Los distritos con más robos de vehículos



• Desde el 2023 este delito viene en aumento en la capital.

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Delincuentes que se hacían pasar por taxistas para "marcar" autos estacionados y luego hurtados cayeron en Chorrillos; otros dos hampones que robaban vehículos a fin de extorsionar a sus dueños fueron detenidos en Villa María de Triunfo; y dos sujetos más que con armas de fuego cerraban el paso a sus víctimas para arrebatarles sus unidades corrieron el mismo destino en Santa Anita.

9 %
DE ROBOS
de vehículos en Lima ocurrieron en Comas, distrito que encabeza lista de este delito.

Estas capturas, registradas solo durante este junio en la capital, reflejan la recurrencia en Lima Metropolitana del robo y hurto de vehículos, delitos que se perpetran principalmente en siete distritos: Comas, San Juan de Lurigancho, San Martín de Porres, Ate, Villa El Salvador, Los Olivos y Villa María del Triunfo, de acuerdo a un estudio del Observatorio Nacional de Política Criminal (Indaga).

El estudio "Robo y hurto de vehículos en Lima y Callao", basado en registros policiales, detalla que entre los años 2019 y 2024 se han reportado 70 mil 454 denuncias por este delito, evidenciándose un alza desde el 2023. El 51 % se concentra en las jurisdicciones mencionadas, estando a la cabeza Comas.



• Bandas criminales venden los carros en piezas en el mercado ilegal.

En tanto, entre enero y mayo de este año, ya se han interpuesto más de tres mil, según el coronel Jorge Chávez Ocaña, jefe de la Dirección de Prevención e Investigación de Robo de Vehículos (Diprove), quien ha advertido un alto nivel de organización de las bandas criminales.

MODALIDADES. La investigación refiere que el hurto representa el 83 % del total de denuncias, mientras que el robo el 17 % restante. En el primer caso, el delincuente aprovecha la ausencia de supervisión para sustraer la unidad o algunos de sus accesorios o partes. Suelen emplear la modalidad conocida como "peineta", que consiste en usar un objeto de metal diseñado para forzar y quebrar el cerrojo.

Cuando se trata de robo, los choferes son asaltados mientras el vehículo está en movimiento o estacionado.

El 67 % de "blancos" del hampa son vehículos mayores, lo que incluye maquinaria de trabajo, camiones y autos (sedanes, pickups, vans, SUV, minivans, coupés, hatchbacks y station wagons), mientras que el 33 % corresponde a vehículos menores, como motos y mototaxis.

ojo al dato

En cuanto a las marcas de vehículos robados, son las más recurrentes, con Toyota en primer lugar.

AL GRANO



LOS CRIMINALES GANAN MÁS CON EXTORSIÓN

Según el estudio del Observatorio Nacional de Política Criminal, las bandas ahora optan por el modelo de "doble ganancia", es decir, primero roban el vehículo y luego extorsionan al dueño exigiendo rescate, aunque nunca devuelven el auto. Además, venden la información del vehículo y dueño.



MERCADOS ILEGALES OPERAN CON TOTAL LIBERTAD

Las piezas de vehículos más demandadas por el hampa, de acuerdo a la Policía, son los parachoques, puertas, y máscaras. La venta de estos bienes se realiza por encargo o en mercados ilegales como La 50 en Independencia, San Jacinto en San Luis, la avenida Iquitos e Isabel la Católica, en La Victoria.



INGRESARÁN VIENTOS DEL NORTE Y SUBIRÁ LA TEMPERATURA

HABRÁ BRILLO SOLAR EN LOS PRIMEROS DÍAS DE JULIO

A diferencia del último fin de semana, en el que hubo bajas temperaturas y persistente llovizna, el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi) prevé para la primera semana de julio, periodos de brillo solar en la costa, entre el 2 al 5 de julio. Asimismo, habrá disminución de las temperaturas nocturnas y ligero incremento de las temperaturas diurnas debido a la menor nubosidad.

Especialistas del Senamhi explicaron que esta variación en las condiciones del clima se origina por la disminución de la velocidad de los vientos del sur y el ingreso de vientos del norte, y se sentirá sobre todo hacia el mediodía y por la tarde en las zonas alejadas del litoral. En Lima Metropolitana, se espera temperaturas entre los 20 °C y 22 °C durante el día y no se descartan lloviznas ligeras en la noche.



GRANOS DE ORO. En el marco del Día Nacional de los Granos Andinos, que se celebra hoy, la Asociación de Exportadores (Adex) reveló que la exportación de esos productos creció 16.8 % en los primeros cuatro meses de 2015. Los extranjeros prefieren a la quinua.



• Queso aromatizado de Pasco se llevó presea de oro.

DESTACÓ FRENTE A LOS DE OTROS PAÍSES

Queso peruano gana siete medallas en Brasil

El Perú triunfó en la edición 2025 del Concurso Internacional de Quesos Artesanales ExpoQueijo Brasil al ganar siete medallas: una de oro, dos de plata y cuatro de bronce. Los quesos peruanos destacaron en la rigurosa competencia donde fueron evaluadas más de mil muestras de este producto, provenientes de América Latina y Europa. La medalla de oro se la llevó "Brie Finas Hierbas", muestra producida por la planta FLORALP, en Oxapampa (Pasco), que destacó en la categoría de queso aromatizado de leche pasteurizada con más de 30 días de maduración.

Montañista japonesa dejó el hospital

• Recibió muestras de cariño por parte de huaracinos.

Junto a su familia, la montañista japonesa Saki Terada (36) dejó ayer el Hospital Ramos Guardia de Huaraz (Áncash), tras superar la hipotermia que sufrió al escalar el nevado Huascarán, donde murió su compatriota Chiaki Inada (40).

IMAGEN RECORRIÓ LITORAL ACOMPAÑADA DE FIELES

San Pedrito bendice a pescadores

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Colocado en la parte delantera de una pequeña embarcación, la imagen de San Pedro recorrió ayer el litoral de Chorrillos para bendecir a los pescadores, quienes honraron a su patrono y celebraron su día con diferentes actividades.

Antes de la salida tradicional en procesión, los hombres de mar de la Asociación José Silverio Olaya Balandra de Pescadores Artesanales de la Caleta de Chorrillos participaron de una misa en la parroquia San Pedro.

Posteriormente, con mucha fe, cargaron el anda hasta el muelle y acompañaron el recorrido de la imagen en otras embarcaciones. Además, aprovecharon en hacer sus peticiones personales.

Carlos Ramírez, dirigente de los pescadores, señaló que ellos tienen la importante labor de "brindar a las mesas de los hogares especies marinas", por lo que destacó esta figura.

También participó don Sabino Balandra, sobrino tataranieto de José Olaya Balandra, mártir en la lucha por la Independencia del Perú. A sus 90 años, lideró un corto desfile y se vistió como el ícono chorrillano. "Para mí es un día muy grande", refirió.



• Procesión en el mar se realizó en Chorrillos y Callao.

DEVOCIÓN. Al igual que en Chorrillos, los pescadores y vecinos del Callao realizaron ayer la procesión en honor a San Pedro y San Pablo, como parte de las actividades por el Día del Pescador.

La imagen, como cada año y pese a los oleajes anómalos, fue trasladada por el litoral chalaco en una embarcación y los fieles la acompañaron a bordo de otros botes. En el camino, le pidieron la bendición del mar y protección para los pescadores durante sus labores.

ojo al dato

Una fiesta se vivió ayer el Gran Corso Olaya 2025, que realizó la Municipalidad de Chorrillos en honor a San Pedro y San Pablo.

AL GRANO



GRATI EN JULIO LLEGARÁ CON SUMA ADICIONAL

Los trabajadores de empresas privadas recibirán una gratificación de Fiestas Patrias que equivale a un sueldo íntegro más una bonificación extraordinaria del 9 % si son afiliados a Essalud. Se debe pagar a más tardar el 15 de julio.



ESCALERAS MEJORAN ACCESO EN ZONAS ALTAS

En zonas altas de Carabayllo, Chosica, San Juan de Lurigancho, Ate, Villa María del Triunfo, Comas, Independencia y San Juan de Miraflores se colocó 135 escaleras inclusivas para usuarios de ollas comunes y comedores populares.



RECHAZAN DEMANDA POR MURO DE PLAZUELA

El Tribunal Constitucional declaró infundada la demanda de los franciscanos contra la Municipalidad Metropolitana de Lima por la demolición del muro perimétrico de la plazuela de la iglesia de San Francisco.



LLOVIZNA EMPOZÓ AGUA Y COMPLICÓ TRÁNSITO DE AUTOS Y MOTOTAXIS

VEHÍCULOS SUFREN POR ANIEGO EN VILLA EL SALVADOR

Autos, mototaxis y otros vehículos sufrieron ayer al transitar por el bypass de la avenida Pastor Sevilla, a la altura del Hospital de la Solidaridad, en el distrito de Villa El Salvador, debido al gran aniego que se formó tras la intensa llovizna que cayó sobre Lima en las primeras horas de ayer.

El agua empozada causó malestar entre los conductores de diversas unidades, quienes optaron en desviarse hacia la vía auxiliar a fin de no quedar varados. Otros intentaron cruzar el tramo afectado, pero se quedaron atascados en el camino o lo hicieron con mucha dificultad. Esto provocó congestión vehicular y paralizó ambos sentidos de la avenida.



EXTORSIONADOR DISPARA CONTRA LOCAL DEPORTIVO. Para intimidar a los dueños de un local deportivo de la avenida Los Incas, en Huaycán, en el distrito de Ate, un hampón disparó ocho balas contra la puerta del recinto, a las 2:53 de la madrugada de ayer. Una banda de extorsionadores exige el pago de un cupo de cinco mil soles y la negativa de los propietarios habría llevado al ataque, indicó una fuente policial.

• La Policía interrogó a testigos en Chorrillos.

CRIMEN EN LA PLAYA AGUA DULCE

Asaltan y acribillan a vendedor de golosinas

Culminado un concierto masivo en la explanada de la playa Agua Dulce (Chorrillos) por la fiesta de San Pedro y San Pablo, un hombre de unos 50 años que vendía golosinas en los exteriores murió apuñalado al ser asaltado. Ocurrió la madrugada de ayer y serenos encontraron el cadáver a la altura del puente peatonal del balneario. Horas después, un pistolero asesinó a balazos en el rostro a un hombre de 40 años con quien conversaba en la zona de La Pampa, en el kilómetro 39 de la carretera Panamericana Norte, en Ancón.

Esposos y sus cuatro hijos quedan heridos



• El chofer de la camioneta huyó y dejó abandonados a los heridos.

En la carretera Tumán-Pátapo (Chiclayo), Yerina Rivera Távara (27), Alberto Saavedra Núñez (47) y sus cuatro hijos menores de edad resultaron heridos cuando el mototaxi en que viajaban fue chocado desde atrás por una camioneta.

AL GRANO



ADOLESCENTE AGARRA A PALOS A SU ABUELITA

El menor Miguel V. M. (16) golpeó con un palo a su abuela materna, Elva Acuña Jiménez, en el frontis de su casa del distrito de Pátapo (Chiclayo), porque ella le exigió estudiar o trabajar para ayudar a la familia. La abuela se escondió en la vivienda y, al ser grabado por vecinos, el joven huyó.



15 MIL DINAMITAS SON HALLADAS EN UNA VIVIENDA

Un total de 15 mil cartuchos de dinamita incautó la Policía en una vivienda del sector Labunday-Shorey, en la provincia liberteña de Santiago de Chuco. Ermelinda García López (35), dueña de la casa, dijo que alquiló un cuarto a un hombre de apellido Castro, donde se halló el material explosivo.

DETIENEN A JOVEN DE 19 AÑOS QUE CONDUCÍA AUTO

Policía en moto muere arrollado

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Cuando la pista estaba resbaladiza por la llovizna que caía en la capital, el suboficial PNP Ericcson Jhoan Tejada Namuche (24) murió al ser arrollada la moto que conducía, en Los Olivos.

Ocurrió ayer a las 4:30 de la madrugada, en la carretera Panamericana Norte, a pocos metros del óvalo Naranjal.

El fallecido se dirigía en moto lineal a una comisaría de Lima Norte para prestar su último día de servicio pues iba a salir de vacaciones.

Según el Ministerio Público de Lima Norte, un vehículo conducido por Jofré Sánchez (19) habría provocado la muerte del agente, al perder el control de su auto.



• Tragedia ocurrió cerca del óvalo Naranjal, en Los Olivos.

ojo al dato

Agentes policiales recogieron las declaraciones de testigos y los choferes implicados pasaron exámenes de dosaje etílico.

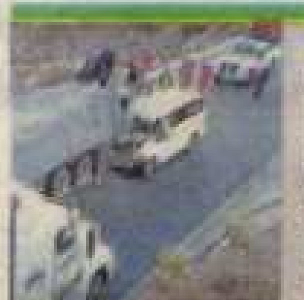


HERIDA. El policía, a quien sus amigos llamaban "Tero", murió instantáneamente y su pareja, a quien llevaba en su moto, resultó herida.

Tan fuerte fue el impacto que el casco del joven quedó partido en dos y la moto a metros de sus pasajeros. Tras el choque, otros dos carros que venían detrás también chocaron.

El caso es investigado por la Unidad de Investigación de Accidentes de Tránsito de Lima Norte y la Fiscalía Penal de Tránsito y Seguridad Vial de Lima Norte (Primer Despacho) inició investigación preliminar contra Jofre Sánchez por el presunto delito de homicidio culposo agravado en agravio del policía Ericcson Tejada.

El fiscal provincial Mario Dulanto Trujillo informó que el investigado se encuentra detenido.



AREQUIPA

CUATRO MUEREN EN CARRETERAS

Cuatro personas fallecieron en tres accidentes de tránsito registrados ayer en Arequipa. Rolando Yare Rodríguez y José Abrigo Huanca murieron en el choque por alcance de la combi en que viajaban contra un tráiler en la carretera Arequipa - Juliaca. En Majes, el obrero Walter Jaime Farro Lozada (39) falleció al chocar su moto con un camión. Y el agricultor José Rivera Medina perdió la vida en otro accidente registrado en Aplao, provincia de Castilla.

ÁNCASH Y PIURA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

POLICÍA ES INVESTIGADO Y PIDEN DRÁSTICA SANCIÓN

Le da golpiza al hallarlo con su hija

Un joven de 19 años, natural de Sullana (Piura) y que se preparaba para postular a la Policía Nacional, recibió una golpiza hasta quedar inconsciente de parte de un agente policial, quien lo sorprendió en su casa junto a su hija, en Chimbote (Áncash), según denunciaron los parientes de la víctima.

Hasta ayer, Washington Alberto Chang Juárez, seguía internado en el hospital La Caleta.

Los familiares de Washington acusan al suboficial técnico de tercera PNP Javier Reyna de la Cruz, quien trabajaría como perito de criminalística en Chimbote.

INVESTIGADO. La Fiscalía de Chimbote inició las investigaciones contra el suboficial Reyna de la Cruz, quien fue denunciado por la presunta comisión del delito contra la vida, el cuerpo y la salud en agravio del joven sullanero.

ojo al dato

En Sullana, los familiares del joven exigen una drástica sanción contra el policía acusado.



• Familiares del joven, en Sullana, exigen justicia.

AMAZONAS

DESTRUYEN 18 CAMPAMENTOS MINEROS POR 50 MILLONES

NIEVA. Agentes de diferentes unidades caminaron 15 kilómetros por una trocha carrozable, en Amazonas, zona fronteriza con Ecuador, para ubicar y destruir 18 campamentos mineros ilegales de oro. En medio de la selva hallaron 10 excavadoras, tres quemadores, 11 motores, entre otros equipos, valorizados en 50 millones de soles, los mismos que fueron destruidos.





BUSES CHOCAN AL VOLAR LLANTA Y 38 FALLECEN

TANZANIA



KILIMANJARO. Al menos 38 personas murieron y 28 resultaron heridas, en un accidente entre un autobús y un microbús en la región del Kilimanjaro. Ocurrió después de reventar una llanta del autobús y que el conductor pierda el control del vehículo en la zona de Sabasaba. "En total, 38 personas murieron en el accidente" y 36 siguen sin poder ser identificadas por el "alcance de las heridas", informó la Presidencia de Tanzania en un comunicado.

EL VATICANO

LEÓN XIV PIDE PAZ A TRAVÉS DEL DIÁLOGO

Papa reza por fin de la guerra en Ucrania

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Ante miles de fieles en la Plaza de San Pedro, el papa León XIV formuló ayer un llamado a que acaben los conflictos armados y se trabaje por la paz a través del diálogo.

Durante el tradicional rezo del Ángelus, envió un mensaje al mundo en general y en particular al pueblo ucraniano. "Rezo siempre por su pueblo", recalcó al mirar a los fieles de Ucrania, país invadido por los rusos.

"Hermanas y hermanos, sigamos rezando para que en todas partes callen las armas y se trabaje por la paz a través del diálogo", reclamó.

Al reflexionar sobre el papel de la Iglesia como promotora de reconciliación y comunión, destacó que su "servicio episcopal es servicio a la unidad de la Iglesia y entre las iglesias, hermanas y hermanos".

Además, en una ceremonia solemne, el papa León XIV impuso el palio arzobispal -símbolo de autoridad y comunión con la Santa Sede- a cuatro prelados venezolanos: Raúl Biord, Jesús González de Zárate, Polito Rodríguez y Ángel Caraballo, arzobispos de Caracas, Valencia, Barquisimeto y Cumaná, respectivamente.

ACUSA. En tanto, el diario estadounidense The New York Times informó que tres mujeres de Chiclayo, donde fue obispo, denunciaron al papa por manejar entonces de forma superficial sus acusaciones por abuso sexual contra dos sacerdotes locales.

ojo al dato

El papa rezó por las víctimas de la explosión en un liceo de Bangui (República Centroafricana), que dejó 29 muertos.

BUSCAN COMIDA Y LES DISPARAN. Tras revelar el diario israelí Haaretz que soldados tienen la orden de disparar contra los palestinos que se agolpen en centros de reparto de comida, el Ejército israelí mató el fin de semana a decenas que aguardaban por alimentos en medio del bloqueo sionista sobre la Franja de Gaza.



GLOBAL



SE CULPAN POR DERRIBAR CAZA GRINGO F-16

➡Ucrania perdió ayer un tercer caza F-16 de fabricación estadounidense que se le entregó para repeler a la invasión rusa. Moscú dice que cayó por "fuego amigo", por misiles ucranianos que creían que se trataba de un avión ruso, y Kiev culpa a una ofensiva de Rusia. El piloto del F-16 murió.

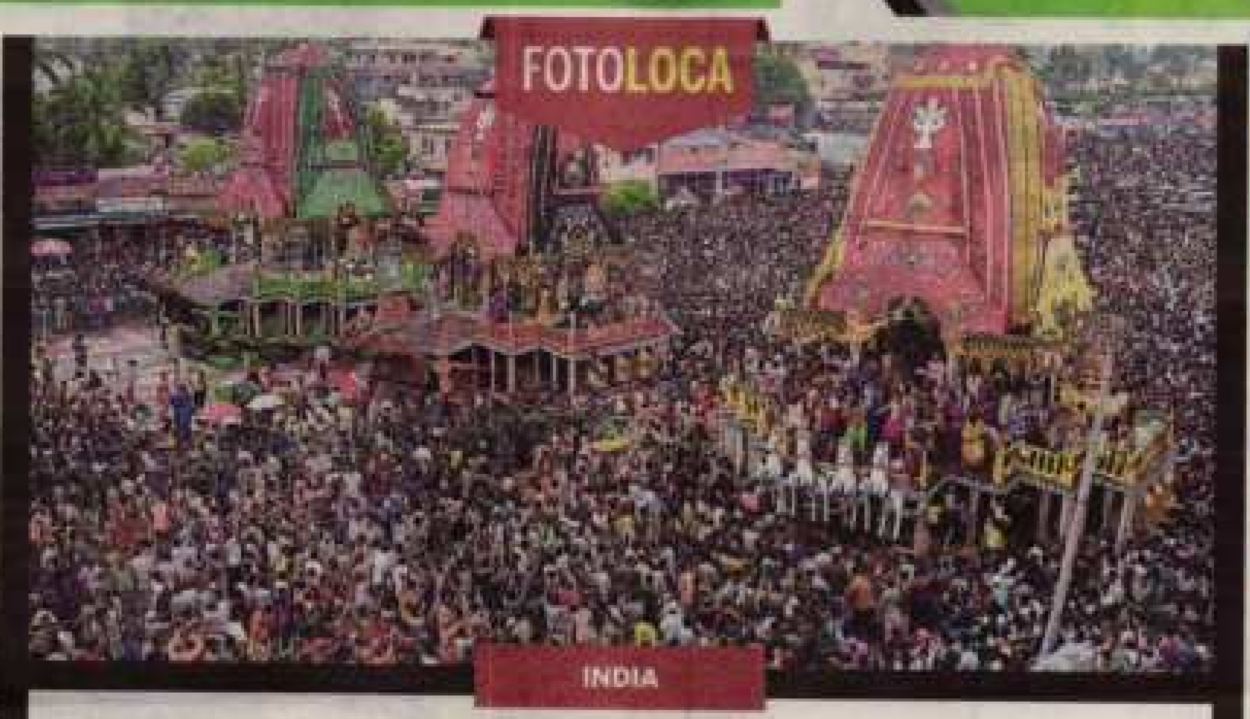
BOLIVIA



DESCUBREN TEMPLO CERCA DEL TITICACA

➡Arqueólogos descubrieron un enorme templo de la cultura Tiahuanaco construido hace 1000 años al sureste del lago Titicaca, cerca de la pequeña comunidad de Ocotavi, en el oeste de Bolivia, frontera con Perú. El templo, llamado Palaspata, está en la cima de una cresta en tierras altas.

FOTOLOCA



INDIA

FIELES MUEREN PISOTEADOS POR VISITAR A SUS DIOSES

➡Tres personas murieron y más de una docena quedaron hospitalizadas ayer tras una repentina estampida durante un popular festival hindú que reúne a decenas de miles de personas en la localidad de Puri, en el este de India. Los devotos se aglomeraron al acercarse a deidades hindúes que circulaban a bordo de tres carros cerca del famoso templo Jagannatha. Algunas personas se desmayaron y otras las pisotearon, indicaron testigos.

SUDÁN



MUEREN SEPULTADOS EN MINA DONDE BUSCABAN ORO

➡Más de 50 mineros informales murieron al hundirse una mina del desierto de Howaid, entre las ciudades de Atbara y Haya, en el noreste de Sudán. Una gran cantidad de arena y rocas cayó sobre los mineros que buscaban oro en una zona de minería tradicional donde predomina la actividad sin licencia alguna de las autoridades, informó el diario Sudan Ajbar. Los cuerpos van siendo recuperados de a pocos al cavarse con palas.

ESTADOS UNIDOS



TRUMP HALLA COMPRADOR PARA TIKTOK

➡El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, reveló que ya encontró a una gran tecnológica "muy rica" para comprar TikTok y que informará en cuestión de "dos semanas".

ASÍ FUE

REINO UNIDO

CHIBOLO DE 14 AÑOS VIVE SIN COMER NADA

➡Finley Ranson (14) padece una extraña enfermedad sin nombre que hace que su sistema digestivo no tolere los lípidos, compuestos grasos o aceites de los alimentos, sino solo agua, por lo que no ingiere comida por la boca, como todos, sino que se alimenta por una sonda que, con un preparado nutritivo de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, ingresa a través de su pecho.

¿SABÍAS QUE...

ESTADOS UNIDOS NO HIZO QUE ISRAEL TENGA SU ARSENAL NUCLEAR?

FRANCIA AYUDÓ A CONSTRUIR LA PLANTA DE DIMONA, DONDE ISRAEL INICIÓ LA FABRICACIÓN DE LAS BOMBAS DE SU GRAN ARSENAL NUCLEAR.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936 098 953
2818677

Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

ojo

SÍNTOMAS

- Dolor muscular generalizado que cambia de ubicación.
- Fatiga constante, incluso después de dormir.
- Trastornos del sueño, como despertar frecuente.
- Rigidez matutina.
- Dificultad de concentración (a veces llamada "fibroniebla").
- Ansiedad, tristeza o sensación de sobrecarga emocional.
- Sensibilidad al frío, la luz o los sonidos.
- Colon irritable, migrañas o vejiga irritable asociados.



AFECTA EN
SO

FIBRO
PARA
ALIVI

Es un síndrome que c
constante, aunque no
cuerpo. Quienes lo tie
intenso de lo normal,
problemas para dorm
dificultad para conce
investiga, se sabe que
cerebro procesa el do

CUIDADO EMOCIONAL

La fibromialgia suele manifestarse en personas con alta sensibilidad emocional, historia de exigencia o sobrecarga psíquica. Dar espacio a las emociones, liberar tensiones acumuladas y aprender a poner límites saludables son pasos importantes. Herramientas de autoconocimiento como la escritura terapéutica, la terapia psicológica, mindfulness o grupos de apoyo pueden ser grandes aliados en el camino de recuperación.



CAUSAS MULTIFACTORIALES

- Alteración en la percepción del dolor (hipersensibilización central).
- Disregulación del sistema nervioso autónomo.
- Deficiencias de neurotransmisores como serotonina y dopamina.
- Estrés crónico o eventos traumáticos pasados.
- Trastornos del sueño persistentes.



NUTRICIÓN

- Prioriza alimentos antiinflamatorios, como vegetales verdes, cúrcuma, linaza molida, chía, pescado azul o aceites vegetales prensados en frío.
- Reduce el consumo de azúcares, harinas refinadas y aditivos alimentarios.
- Incluye alimentos ricos en triptófano (plátano, cacao, avena, garbanzos) para apoyar la producción de serotonina.
- Asegura una hidratación adecuada y digestión suave con infusiones digestivas y caldos vegetales.









1 ¿LA VASECTOMÍA AFECTA TU VITALIDAD? LO QUE DEBES SABER — 2 JUN

2 LA PRESIÓN ALTA PUEDE SER SILENCIOSA, ¡CUIDADO! — 6 JUN

3 ESTORNUDOS CONSTANTES: CONOCE SUS CAUSAS Y CÓMO ALIVIARLOS — 9 JUN

CA... CLI... AFECT... EN... — 13

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editores: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

L 2 % AL 4 % DE LA POBLACIÓN MUNDIAL, ODO MUJERES ENTRE 30 Y 55 AÑOS

IALGIA: CLAVES NTENDER Y R EL DOLOR

LÁMINA 9

or generalizado y
ho visible en el
ten el dolor más
de cansancio,
os en el ánimo y
Aunque todavía se
ema está en como el



FITOTERAPIA

- **Cúrcuma.** Útil en dolor crónico y fatiga.
- **Salvia.** Ayuda a mejorar el descanso nocturno.
- **Maca.** Apoyo adaptógeno y hormonal, especialmente en mujeres.
- **Molle.** Tradicionalmente usado para aliviar dolores reumáticos.



SUPLEMENTOS

- **Magnesio (citrato y cloruro de magnesio).** La mayoría de las pacientes presenta niveles bajos que contribuyen a fatiga, calambres y mayor percepción del dolor; el magnesio ayuda a relajar los músculos, mejora el sueño y regula la respuesta al estrés.
- **Coenzima Q10.** Apoya la función mitocondrial, útil en casos de cansancio crónico.
- **Vitamina D.** La exposición al sol aporta niveles adecuados que se asocian a menor percepción del dolor.
- **Omega-3.** Encontrado en la chía, sacha inchi y linaza, modula la inflamación y puede mejorar el estado de ánimo.

BIENESTAR INTEGRAL

- Actividad física adaptada como caminatas suaves, yoga, tai chi, pilates o natación de baja intensidad.
- Termoterapia, baños de agua tibia y compresas de calor.
- Acupuntura y masajes suaves; también colabora mucho el shiatsu.
- Respiración diafragmática y pausas activas para relajar el sistema nervioso.
- Aromaterapia con aceites esenciales de lavanda, jazmín o romero.

Diseño: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

FINANZAS INTELIGENTES

Malos hábitos que matan el amor

1 OCULTAR
Esconder deudas, ingresos o gastos crea desconfianza. La falta de transparencia rompe el vínculo.

2 DESORDEN
No tener un presupuesto compartido ni reglas claras podría lleva a discusiones constantes.

3 INDIVIDUALISMO
Tomar decisiones importantes sin consultar a la pareja genera resentimiento. Las finanzas deben llevarse en equipo.

#APUÉSTALEALPERÚ

EN JULIO HAY DOS EVENTOS DE OFERTAS ONLINE

Aproveche las ventas por internet

REDACCIÓN OJO

Julio llega con doble oportunidad para comprar bien y ahorrar. Primero los Cyber Days del 7 al 10, luego el Cyber Wow del 14 al 17, dos eventos donde marcas de todo tipo lanzan ofertas imperdibles. Quien sabe aprovecharlos, puede sacarle el jugo a cada sol sin caer en excesos.

Así que si quiere realizar compras inteligentes, hay maneras sencillas de hacerlo sin arrepentimientos.

PRESUPUESTO. Establezca un monto máximo para gastar. Esto le ayudará a evitar compras impulsivas y a que las ofertas sumen realmente y no resten. Definir un límite claro facilita priorizar lo que necesita.

COMPARAR. No se quede con la primera oferta que vea. Compare precios entre distintas tiendas o plataformas para asegurarse de aprovechar descuentos reales y no promociones engañosas.

PRIORIDADES. Haga una lista con lo que realmente necesita o quiere renovar. Así evitará comprar por impulso solo porque algo está barato y podrá optimizar su presupuesto.



HISTORIAL. Revise compras pasadas o precios normales de los productos que busca para identificar verdaderas ofertas. Conocer el mercado le da ventaja para tomar decisiones seguras.

1 **PAGOS.** Use métodos de pago que ofrezcan beneficios como descuentos y cuotas sin intereses. Active la opción de compras online solo al momento de pagar y desactívela después para evitar cargos no autorizados. Y revise siempre el resumen bancario para detectar movimientos sospechosos.

2 **SEGURIDAD.** Compre solo en sitios con certificados HTTPS y dominios oficiales para evitar estafas. Antes de comprar, verifique que la URL sea correcta y que la tienda tenga reseñas positivas. No comparta datos sensibles en plataformas no seguras y evite pagos por canales como mensajes de WhatsApp.

3 **CRECIMIENTO.** Según datos de la Cámara de Comercio de Lima, las categorías con mayor crecimiento proyectado para eventos como Cyber Days y Cyber Wow incluyen moda, calzado, laptops y tablets, además de muebles y colchones. Estas áreas muestran una alta demanda.

4
días dura el Cyber Wow, del 14 al 17 de julio; mientras que el Cyber Days va del 21 al 24 de julio.



NO HAY GUERRA AJENA

¡Habla, sobrino! Capaz piensas que el pleito entre Israel e Irán no tiene nada que ver con nosotros. Pero sí, y bastante. El Perú es chiquito en comparación con otros países y vive del comercio mundial. Cuando se mueve algo grande afuera, acá nos tiembla el bolsillo.

Irán amenazó con cerrar el Estrecho de Ormuz, ese paso clave por donde se mueve el 20 % del petróleo del mundo. Si eso pasaba, el precio del crudo se iba al cielo. ¿Y cómo no nos iba a afectar, si importamos el 70 % del petróleo que usamos? Hubiesen subido los pasajes y la comida, como pasó cuando arrancó la guerra entre Ucrania y Rusia. Por suerte, las aguas se calmaron y el petróleo bajó.

"AUNQUE EL CONFLICTO ESTÉ A MILES DE KILÓMETROS, SUS EFECTOS NOS PISAN LOS TALONES. SI ALLÁ TIEMBLA LA GEOPOLÍTICA, ACÁ TIEMBLA EL MERCADO."

Así que ya sabes, sobrino: aunque el conflicto esté a miles de kilómetros, sus efectos nos pisan los talones. Si allá tiembla la geopolítica, acá tiembla el mercado. Ojalá la calma dure, no solo por nuestro bolsillo, sino por los millones que viven con miedo.

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe
Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

1 Discriminación laboral
En 2024, el 53 % de los limeños en Perú sufrió discriminación laboral, sobre todo por edad, género y apariencia, según Manpower. Aunque es la cifra más baja de la región, creció frente al 51 % de 2023.

2 Maestrías financiadas
A través de su programa Crédito Maestría 2025, Pronabec financia estudios de posgrado en universidades públicas. Postulaciones gratis hasta el 13 de julio en www.pronabec.gob.pe/credito-maestria/

3 Suplantan marcas
Una nueva estafa circula en redes sociales, donde suplantan marcas conocidas y ofrecen ofertas irresistibles que terminan en fraude. Jorge Zúñiga, gerente general de Eset Perú, recomienda revisar los canales oficiales y educar al usuario.

CRACK ojo

Martín Pérez Guedes ampliará contrato

Todo sigue igual. Cuando Jordi Espinoza pitó el final del partido en Arequipa, el chat de los jugadores cremas se activó y el mensaje que más se leyó decía: "dependemos de nosotros". Los merengues ya sabían que si había un ganador en la UNSA, les tocaba sumar en Cusco para seguir con las opciones intactas y por eso la victoria aliancista no alteró la interna.

Los más activos fueron los referentes del plantel quienes pidieron concentración a sus compañeros y recordaron que en las recientes conquistas de Universitario, todo se definió en la última fecha y esta vez no será la excepción. La diferencia de goles sigue jugando a favor de los de Ate por lo que un empate en su visita a Deportivo Garcilaso los dejará como líderes, hagan lo que hagan los 'compadres', y deberán definir el Apertura en casa ante Los Chankas.

Los planes para estos dos últimos encuentros no variarán por el triunfo aliancista. Jorge Fossati considera que su cuadro llega en buen momento a la recta final y así lo demuestran los últimos resultados y el mantener el arco en cero en tres encuentros.

A diferencia de otros equipos, salvo la lesión de Hugo Ancajima, el DT cuenta con todo el plantel. Edison Flores que reapareció ante ADT está cada día mejor y Diego Churín recibiría el alta médica esta semana. Horacio Calcaterra, que se perdió seis encuentros por problemas musculares, ya está saliendo entre los suplentes y es una alternativa más para el uruguayo en el mediocampo.

SE QUEDA. Antes de abandonar el club para pasar a la Federación, Jean Ferrari quiere dejar cerrada la continuidad de jugadores claves en el esquema del "Nono" que terminan contrato a fin de año. Martín Pérez Guedes, pieza determinante en la obtención del bicampeonato, es uno de los que quedará libre en diciembre y antes que sea tentado por otros clubes, la administración crema quiere renovarle por dos temporadas más. Se confía en que no habrá problemas para que el argentino nacionalizado peruano siga en la "U".

U SIN PRESIÓN

TRIUNFO DE ALIANZA LIMA EN AREQUIPA NO PREOCUPA A LOS CREMAS A DOS FECHAS DEL FINAL DEL APERTURA

FIRMADOS

"Nadie dice nada, no es productivo para el rating. Hay que hablar de los equipos 'importantes' que están arriba, eso vende"

BERNARDO CUESTA
Delantero de Melgar

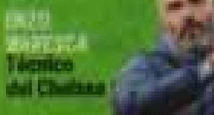
"Con Freytes estamos pendientes de Alianza Lima y cuando ganó a Boca nosotros salimos gritando del hotel de concentración"

KEVIN SERNA
Extremo de Fluminense

"Liverpool pagó una millonada por Florian Wirtz. Es una suma desorbitada y un jugador del Liverpool es consciente de ello"

JÜRGEN KLOPP
Entrenador alemán

"Para mí esto no es fútbol. Ya van siete, ocho partidos que han suspendido aquí y parece que no es el lugar adecuado"



ENZO MARESCA
Técnico del Chelsea

OBLIGADO A GANAR A BINACIONAL EL SÁBADO

Alianza sin margen de error



• Victorianos deben vencer en los dos partidos que quedan y esperar un tropiezo de la 'U'

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El momento de la verdad. Luego de su gran triunfo en Arequipa, que tuvo algo de polémica, Alianza Lima ya está en la capital y, tras descansar ayer, hoy se reincorporan a las prácticas en Lurín. El cuadro victoriano quedó a dos puntos del líder Universitario, con seis por jugar y este sábado podría tomar la punta momentáneamente si le gana a Binacional en Matute. Por ello, el plantel de "Pipo" Gorosito ya se concentra en lo que viene.

"Gracias a Dios se sumaron los 3 puntos que queríamos, ahora hay que ver el partido que viene y ganarlo. No hay margen de error, hay que hacer las cosas bien y que el sábado tengamos un buen partido", dijo el extremo Eryc Castillo, quien jugó un buen partido en la UNSA.

Alianza tuvo en el portero Guillermo Viscarra y el volante Erick Noriega para, una vez más, impedir que le conviertan y eso lo resaltó el golero boliviano.

"Estamos felices, son 5 partidos seguidos con el arco en cero en la liga, esperamos seguir así, ayudando al club y lo más importante poder conseguir el objetivo que tenemos", resaltó Viscarra. Otro que tomó la palabra a la vuelta a la capital fue Alan Cantero, extremo que volvió tras una lesión. "Sabía que en altura me podía costar un poco pero lo importante es seguir sumando", expresó el jugador argentino.

ojo al dato

En Sullana, Alianza Atlético venció 2-1 a Atlético Grau y Cusco FC goleó 4-1 a Alianza Universidad en la Ciudad Imperial.



VENCIÓ 2-0

CRISTAL HIZO BUEN NEGOCIO

Sin chances en el torneo Apertura, Sporting Cristal sigue sumando para el acumulado de la Liga 1 y dio cuenta de Comerciantes Unidos por 2-0. La visita empezó asustando con una chance de cabeza de Matías Sen (25') pero los celestes respondieron en el complemento y en cinco minutos gracias a la actuación de Fernando Pacheco. A los 50', Martín Cauteruccio anotó de penal tras falta a su compañero y en 55' sentenció el mismo Pacheco.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN



por el calidoso

LOS "POTRILLOS" CARI Y SOYER LE CAMBIARON LA CARA A ALIANZA

Hola, holaa, holaaa, holaaaa mi gente, vengo más embalado que los hinchas aliancistas luego del triunfo de su equipo en Arequipa. Los íntimos sacaron adelante un partido que lo tenían complicado y siguen con opciones en el Apertura. Lo mejor de la victoria de los blanquiazules fue que los que generaron el penal que terminó en el gol de Gaibor, fueron los juveniles Piero Cari y Bassco Soyer. Los chicos aprovecharon su oportunidad y demostraron que el "Pipo" debe tenerlos más en cuenta. **¡CHEEEEESSSSSS!**

Si los aficionados aliancistas salieron contentos del estadio de la UNSA, los del "León del Sur" terminaron más que molestos con el arbitraje de Jordi Espinoza. Los rojinegros entienden que al juez del choque se le pasó un claro penal de Erick Noriega a Kenji Cabrera que pudo cambiar la historia del encuentro porque hasta ese momento los dueños de casa eran muy superiores. En la conferencia de prensa post partido, Bernardo Cuesta, que reapareció luego de nueve meses fuera de las canchas, no tuvo en problemas en reconocer que el torneo está dirigido para que lo ganen los 'grandes'. **¡OJITO, OJITO!**

Siguiendo con los characatos, el que tiene que plantearse buscar equipo, si no quiere quedar fuera de la selección en las próximas convocatorias, es Carlos Cáceda. Una vez más el técnico Walter Ribonetto prefirió a Jorge Cabezudo y todo hace indicar que así será hasta fin de temporada. Lo extraño es que el ex golero de Universitario no venía jugando mal cuando lo mandaron a la banca. Parece que en esa suplencia hay algo más porque la 'pantera' es uno de los líderes del plantel. **¡HUUUMMMM!**

En poco tiempo Nolberto Solano pasó de ser candidato a dirigir la selección a quedarse sin equipo. El "Maestrito" estaba en la Liga 2 con el Santos, pero luego de caer goleado con el Tacna Heroica de Israel "Cachete" Zúñiga se quedó sin trabajo. El ex crack del Newcastle, que ya pasó por varios equipos sin éxito, confirma que para ser un buen entrenador no alcanza con haber sido un excelente futbolista. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. **¡CHAAAUUUU!**


• "CR7" tiene injerencia en todo el cuadro de Arabia

TRAJO AMIGOS PARA EL ÁREA DEPORTIVA

Cristiano rearma al Al-Nassr a su antojo

Luego de su millonaria renovación de contrato, que lo llevaría a ganar más de 500 millones de euros por dos años, Cristiano Ronaldo sigue demostrando su poder en Al-Nassr y ahora movió los cimientos del área deportiva. El portugués pidió una reingeniería en esa área y la primera 'cabeza' que rodó fue la del español Fernando Hierro, quien venía siendo director deportivo y en los siguientes días dejaría el cargo. Además, también se fue el community manager. Pero, así como se van unos, otros llegan y "CR7" trajo a Al-Nassr a José Semedo, uno de sus mejores amigos, y a Simao Coutinho, quien laboraba en la empresa de representación Proeleven.

PSG arrolló a Messi y compañía

FRANCESES GOLEARON 4-0 AL INTER MIAMI

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El PSG goleó 4-0 al Inter Miami y dejó al cuadro de Lionel Messi fuera del Mundial de Clubes. Los franceses fueron muy superiores a sus rivales que solo tuvieron a la "Pulga" para contrarrestar el fútbol total de los vigentes campeones de la Champions League. El cuadro de Luis Enrique pudo ganar por un marcador más amplio, pero pareció no querer hacer sangre y por momentos se dosificó.

Los franceses confirmaron por qué son considerados uno de los mejores equipos del mundo y dieron una exhibición. Sobre el césped del Mercedes-Benz Stadium de Atlanta, a los 2' de juego Kvaratskhelia avisó de lo que se venía para las "Garzas". El georgiano hizo lo que quiso con Marcelo Weingandt y pudo abrir el marcador.

Los goles europeos no tardaron en llegar. Joao Neves (6') a pase de Vitinha puso el 1-0. El portugués consiguió su doblete a los 39' aprovechando una mala salida de Sergio Busquets. Un autogol de Tomás Avilés (44') fue el 3-0 y cuando se disputaba el tiempo extra de la primera etapa, Achraf Hakimi (48') marcó el 4-0.


• La "Pulga" no tuvo aliados para vulnerar la valla francesa.

El Inter no apareció nunca y solo Messi lo intentó. En los segundos 45' los franceses bajaron las revoluciones y el "10" de los de Miami buscó el arco de Donnarumma, pero en ambas salió ganador el arquero.



PARTIDAZO. En el otro choque, el Bayern se impuso 4-2 al Flamengo y jugará el próximo sábado en Atlanta ante el PSG en un choque digno de la Champions League. Los germanos tuvieron en su goleador Harry Kane a su estrella y los brasileños fueron un digno rival.



GIANELLA FELIZ POR "UNA SEMANA MÁS". Gianella Neyra está feliz por el éxito de la obra "Una semana más", que se presenta en el teatro Claretiano. "Esta ha sido una aventura emocionante, que conectó con miles de personas que llegaron a divertirse y emocionarse", dijo la productora.

"Cumbiambera jaló orejas a Marisol.

POR DARLE LA ESPALDA A LESLIE SHAW

Yolanda chanca a "La faraona de la cumbia"

Yolanda Medina lamentó el actuar de Marisol Ramírez, "La faraona de la cumbia", por darle la espalda a Leslie Shaw y respaldar al compositor Carlos Rincón, enfrentados por el tema "Hay niveles". "Las amigas se ven en buenas y malas. Yo respeto al señor Rincón, es un trome, pero mis amigas son mis amigas. Por último, no opino y me mantengo neutral", dijo Yolanda.

Como se sabe, Carlos Rincón contó en "Amor y fuego" que Leslie se inscribió en Apdayc como directora musical del tema, lo cual quedó nulo luego de que Marisol lo negara. "Para mí, a la persona que yo vi que nos dirigió (cuando grabó el tema) fue Carlos Rincón", afirmó Marisol.

"Leslie Shaw enfrentada con Carlos Rincón por "Hay niveles".



INCLUIRÁ TEMA EN SU NUEVO DISCO

María Grazia a ritmo de cumbia





María Grazia Polanco lanzará una cumbia y afirma que se considera una cantante versátil. "Casi todos me conocen como cantante de salsa, pero en mis inicios, siendo una chiquilla de 14 años, empecé cantando cumbia porque trabajaba en una orquesta. La cumbia no me es ajena y ahora que estoy grabando un nuevo disco lanzaré un tema para que el público baile", indicó.

Deysi: Ningún futbolista es fiel

AFIRMÓ QUE LA SEPARACIÓN DEL "OREJAS" DE SU ESPOSA ANA SIUCHO SE VENÍA VENIR

POR ERIC CASTILLO



La vedette Deysi Araujo comentó que no le sorprende el anuncio que hizo Edison Flores sobre su separación con Ana Siucho; pues era algo que se venía venir por sus constantes ampays con diversas chicas y considera que ningún futbolista es fiel.

"Es una pena que un matrimonio se acabe, pero era algo que se veía venir porque al "Orejitas" se lo había visto en varios ampays junto a chicas y cuando un hombre tiene ese tipo de comportamiento es porque ya no es feliz en su hogar. Yo sigo pensando que ningún futbolista es fiel", dijo Deysi.



• SIUCHO Y FLORES HOY SIGUEN CASADOS

- Ahora Ana Siucho se hace junto a otra pareja...

Y me parece bien, ella demuestra que está volteando la página y todas merecemos rehacer nuestra vida y tener una pareja.

- ¿Tú también buscas una pareja?

He tenido mucha mala suerte en el amor, muchos tóxicos en mi vida y prefiero estar sola por ahora. Recuerdo que el abogado me celaba, pero me engañaba. Ahora estoy dedicada a seguir trabajando y he regresado con fuerza al Onlyfans, soy la abuela sexi.

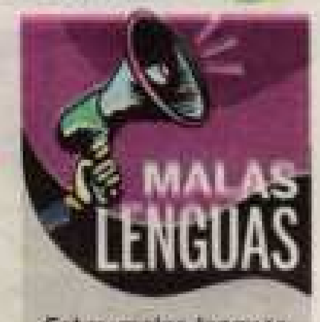
El público te reclama...

Estoy agradecida porque no me olvidan, siempre me escriben en mis redes sociales y me reclamaban para que vuelva al Onlyfans, así que ahora he hecho material nuevo y lleno de sensualidad.



ojo al dato

El futbolista Edison Flores también [illegible] un comunicado que está separado de Ana Siucho desde hace algunos meses.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **ALEJANDRA BAIGORRIA** llegó a Bélgica para participar en el estreno mundial de la película "Pitufos" y se cruzó en la alfombra azul con **RIHANNA**... La actriz **GABRIELA SPANIC** estuvo en "El Reventonazo de la Chola" y repartió cachetadas a tutilimundi. Más de uno quedó adolorido y con el rostro rojo... Por cierto, el streamer **NEUTRO** también apareció en el programa bien acompañado de su novia colombiana... **ETHEL POZO** tiró la casa por la ventana para festejar los 18 años de su hija Doménica... **ROMINA GACHOY** anunció que su tema "No digas nada" se estrena este 1 de julio. Esta canción también marcará el debut de la uruguaya interpretando cumbia... Nos vamos, nos vemos mañana.

Briyit confiesa que sufrió de depresión

"LA VAMPIRESA DE LA CUMBIA" AFIRMÓ QUE BAJÓ DE PESO Y SALIÓ ADELANTE CON LA AYUDA DE DIOS

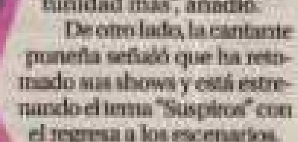
REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe



Briyit Palomino afirmó que ha tenido mala suerte en el amor y por eso es más desconfiada cuando alguien quiere conquistarla.







Una nueva oportunidad. La cantante Briyit Palomino, después de casi un año de ausencia, regresó al medio musical tras superar una fuerte depresión.

La popular "Vampiresa de la Cumbia" preocupó a sus seguidores al mostrarse con varios kilos de menos, que no es a causa de la manga gástrica a la que se sometió hace más de 2 años.

"Hace mucho tiempo me hice una cirugía, pero si estoy así es porque caí en depresión, estuve muy mal, pero bueno, hay cosas que los artistas nos guardamos", explicó la cantante.

Esta es la segunda vez que Palomino tiene esta crisis, pues años atrás le sucedió lo mismo ante la estafa que padeció de parte de su pareja de entonces. Remarcó que está luchando para salir adelante.

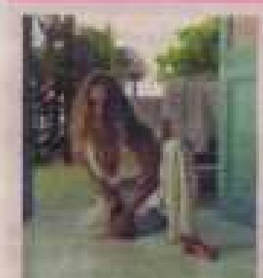
"No perdí las esperanzas en Dios, cuando tú le pides a papá Dios, él te lo va a dar, y yo le pedí otra vez trabajo, una oportunidad más, salir de mis vicios, mis cosas, de mis errores, o sea, aprender de mis errores. Él me dio una oportunidad más de seguir adelante y de repente dejar la cumbia, cantarle a Él, porque me dio el talento. Gracias a Dios que me dio todas las fuerzas para salir adelante, porque nunca hay que perder la esperanza", expresó "La vampiresa de la cumbia" en "El Reventonazo de la Chola".

"Dejé de comer, dejé de vivir mi vida, pero Diosito me dio una oportunidad más", añadió.

De otro lado, la cantante puneña señaló que ha retomado sus shows y está estrenando el tema "Suspiros" con el regreso a los escenarios.

LA INVITÓ A BAILAR, PERO ELLA LE DIJO NO

Nina choteó a Mick Jagger



La cantante Nina Mutal contó en el podcast de Patricio Suárez Vértiz que a los 16 años conoció a Mick Jagger y la invitó a bailar: "Estaba en la playa El Silencio y veo que un pata blanco con cabeza de otro cuerpo se me acerca, conversamos. Luego, un amigo me dice, él es Mick Jagger. En la noche me llamó a mi casa para ir a bailar al Country Club y le dije que mis padres no me dejaban y ahí quedó todo", dijo Nina.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Sus argumentos harán que confíen en sus opiniones en el ambiente laboral, aunque sus competidores intentarán perjudicarlo. Cuidado.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Hoy podrá limar asperezas con la pareja gracias a su aptitud para escuchar al otro. Hable y solucione ya los malentendidos.



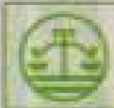
GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Sus planes en lo profesional están dando frutos. No arruine todo asumiendo responsabilidades que no son suyas. Está advertido.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No crea que ya conquistó el mundo con lo que ha logrado hasta hoy. Los límites se los pone y se los quita usted mismo. Suerte.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
No podrá mantener mucho tiempo más ese ritmo de vida. Está haciendo peligrar su presupuesto y futuro con tantos créditos. Cuidado.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 22 DE SEPTIEMBRE
Es hora de que presente su mejor imagen en lo profesional. Si quiere destacar, ya no hay tiempo para chismes y distracciones.



LIBRA 23 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Deberá replantear algunas formas en que se desenvuelve a nivel laboral. Intente ser más eficiente y dejar de lado las distracciones.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
No se deje llevar por el calor del momento a la hora de tomar decisiones en el trabajo. Siempre piense con detenimiento antes de hacerlo.





SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
No subestime a la competencia más cercana en el trabajo o profesión. Podría llevarse una desagradable sorpresa. Está advertido.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Vivirá agradables momentos en la compañía de su pareja en la jornada de hoy. Es momento de simplemente ser felices.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Cierta información relacionada con una pareja cercana llegará a sus oídos casi sin querer. Administrela con cautela, como corresponde.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Las largas horas de trabajo y las muy pocas de descanso harán estragos pronto en su salud. Aún está a tiempo de revertirlo.



Escribe a: buscoelamor@prensmart.pe

ESFORZADO OPTIMISTA
Soltero de 27 años busca dama sin compromiso, entre 20 y 27 años, amorosa y sincera, dispuesta a una relación estable.
948 797 411

ATRACTIVO ATENTO
Caballero de 56, educado, trabajador, delgado, castaño y de Lima, espera conocer a una mujer correcta con buenos valores.
906 752 529

PERSISTENTE Y AFECTUOSO
Hombre de 40 sueña con una compañera sincera, que disfrute bailar y salir a compartir momentos los fines de semana.
924 784 975

BAILARÍN GENEROSO
Romántico maduro anhela el cariño real de una mujer afectuosa, para vivir el amor y compartir juntos las próximas fiestas navideñas.
938 635 946

POR MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Pienso separarme porque no soporto a mi suegra

Carmela (48 años, Surquillo). Doctora Magaly Moro, le escribo porque necesito que me aconseje. No sé qué hacer con mi suegra. Hace dos meses doña Eugenia se vino a vivir a nuestra casa y puso de cabeza todo, al punto que estoy pensando seriamente en pedirle el divorcio a Geroncio.

No piense que siempre tuve una mala relación con ella, por el contrario, nos llevábamos bien, quizá porque no nos veíamos con frecuencia, ya que ella vivía en Piura. Sin embargo, cuando enviudó mi marido la trajo a vivir a nuestra casa porque no quería dejarla sola en el norte.

Doña Eugenia tiene tres hijos, dos mujeres y mi esposo que es el menor. Mis cuñadas viven en España. Como Geroncio es el engreído de mi suegrita, aceptó encantada que venga a vivir con nosotros.

Al principio todo marchaba bien, hasta que la doña se metió en la forma cómo organizo mi casa. Mi esposo y yo trabajamos, así que nos repartimos las responsabilidades del hogar y el cuidado de nuestros dos hijos. Nos turnamos para cocinar, lavar la ropa y limpiar la casa. Esta dinámica no le gustó a mi suegra, porque dice que la mujer debe atender al marido y cuidar de la casa y los hijos.

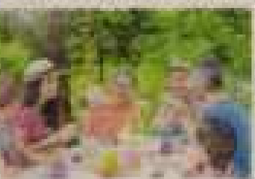
Cada vez que Geroncio realiza los quehaceres, mi suegra me llama desconsiderada y mala esposa. Harta estoy, doctora Magaly, de sus críticas y mala cara.

Estoy a punto de pedirle de Geroncio que mande a su madre a España con sus hijas, porque si ella sigue en mi casa seré yo la que se tenga que irme. ¿Usted cree que exagero?

ojo al consejo

Querida Carmela, debes tranquilizarte y no tomar decisiones con la cabeza caliente. Entienda que para Geroncio debe ser difícil estar entre tú y su madre. Habla con tu esposo para que sea él quien haga respetar tu posición. Ponerte en contra de tu suegra solo hará más complicada la convivencia. Con diálogo y paciencia encontrarás una solución. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿ME CASO CON MI PAREJA Y SU FAMILIA?

No es una obligación congeniar o llevarse absolutamente bien con la familia de la pareja, pero es importante llevar una relación cordial. Por ello, antes de casarse conozca bien a la familia de su pareja para tener una buena convivencia.

HAY QUE SABER PONER LÍMITES EN LA RELACIÓN

Es fundamental poner límites en la relación con la familia política. Saber qué es lo que puede aceptar y lo que no cuando visita a la familia de su pareja o ellos van a su casa. Deje claro desde el principio cuáles son esas barreras infranqueables.

NUNCA OBLIGAR A LA OTRA PERSONA A ELEGIR

Si surgen los problemas, no obligar a la pareja a elegir. Tenemos derecho a mantener nuestros vínculos familiares, por ello es importante la comunicación y la comprensión. Ponerse en el lugar de la otra persona ayudará a tomar una mejor decisión.

¿QUÉ SIGNIFICA?

HONESTO
Que actúa con sinceridad y rectitud.
SINÓNIMOS: íntegro, sincero, justo.
ANTÓNIMOS: mentiroso, corrupto, tramposo.



PUPILETRAS

OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5372

		4	9					
9				2	6		7	8
2		3		5	8			
4				9	5			7
7		2						
	6		8	7	3	4		
3						8		1
8		6	7				3	
	5				2		6	4

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5371

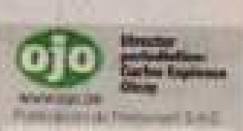
1	5	3	4	7	8	9	2	6
7	8	2	3	9	6	4	1	5
4	6	9	5	1	2	8	7	3
9	2	5	1	3	7	6	4	8
8	4	1	6	2	9	5	3	7
3	7	6	8	4	5	2	9	1
5	9	7	2	8	3	1	6	4
6	3	4	9	5	1	7	8	2
2	1	8	7	6	4	3	5	9

PUPILETRAS

K O R A L L A D O R E D L O M S K F L M K M N S
I G O E Z T A M I Z K P V O N M U Z H B B R G G
R T E R M O M E T R O R A S P A D O R A O R D D
O C U C H A R I T A Q C P V D L J P Y T Q O T W
D D N Z H G A R E T R A T J R X I H H I U D W O
A R Ó E S P O L V O R E A D O R O R M D I A A C
C O R L N S A T S A P A T R O C R X A O L N H N
I D A U P A L I L L O S C N E F H A I R L O C E
F A H W P S N I L E D L O M L L L C U A A Z O U
I I C K M A G N A M W Z L N L U O F O P P A R C
S R U U Y R O D I D E M Y E T R G O E R C R B E
O F C F O W V F R X S Y C A T T A Z O N J O T Z
D N B A L A N Z A M W N P A N M B P M B D C S G
D E R O D I L L O N I S D T C R I B A G G S A U
S R E J I L L A Y P E O Q G F F O R Q H N E V G
R O D A T N A V E L R F V Q H C L U M O E D A A

CLAVES DEL DÍA
TEMA: REPOSTERÍA

BATIDORA
ESPÁTULA
TAMIZ
RODILLO
TERMÓMETRO
RALLADOR
REJILLA
MANGA
BOQUILLA
PINCEL
MOLDE
CORTADOR
TAZÓN
BALANZA
RASPADOR
CUENCO
CUCHARÓN
CRIBA
PALILLO
MEDIDOR
CUCHARITA
LEVANTADOR
TARTERA
LIRA
CORTAPASTAS
DOSIFICADOR
ESPOLVOREADOR
BROCHA
MOLDELÍN
DESCORAZONADOR
ENFRIADOR



ojo
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.
prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.

SOLUCIÓN ANTERIOR





OJO GRAMA

REFRÁN: NO HAY PEOR SORDO QUE EL QUE NO QUIERE OÍR.

Significado: Señala que a veces la negativa es voluntaria y no por falta de oportunidad o información.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6667

REFRAN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magister en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

LOS CUIDADOS PARA CONSUMIR CARNE DE CERDO

➔ La carne de cerdo es una fuente valiosa de proteínas, hierro y vitaminas del complejo B, especialmente B1 (tiamina). Sin embargo, para aprovechar sus beneficios sin riesgos, es fundamental tomar ciertos cuidados.

➔ Primero, evite consumirla cruda o mal cocida, ya que puede contener parásitos como Trichinella spiralis, causante de la triquinosis, o bacterias como Salmonella. Asegúrese de que la carne esté bien cocida, alcanzando al menos 70 °C en el centro.

➔ Segundo, elija cortes magros, como el lomo o el solomillo, para reducir el consumo de grasas saturadas. Tercero, limite los embutidos y las carnes procesadas, como el tocino o los jamones curados, ya que suelen contener sal, nitritos y conservantes que, en exceso, pueden afectar la salud cardiovascular.

➔ Por último, mantenga una buena higiene al manipularla: lave bien las manos, los utensilios y las superficies para evitar la contaminación cruzada.

➔ Consumida con precaución, la carne de cerdo es una dieta saludable.